

ровья учащихся в условиях модернизации образования: материалы Всеросс. науч.-практ. конф. – Елабуга, 2015. – С. 33-37.

3. *Вербицкий А.А.* Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А.А. Вербицкий. – М.: Высш. шк., 1991. – 207 с.

4. *Гжемская Н.Х.* Функциональный анализ культуры / Н.Х. Гжемская, О.Н. Галлямова // Итоговая научная конференция профессорско-преподавательского состава Набережночелнинского института (филиала) ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет». – Набережные Челны, 2015. – С. 235-241.

5. *Калина И.Г.* Подходы к формированию интеллектуального компонента физической культуры личности / И.Г. Калина, Р.А. Айдаров. – URL: [http://kpfu.ru/main\\_page?p\\_cid=127898&p\\_random=541](http://kpfu.ru/main_page?p_cid=127898&p_random=541) (дата обращения: 12.09.2016).

6. *Калина И.Г.* Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой на основе расширения применяемых в учебном процессе средств / И.Г. Калина, Г.Ш. Ашрафуллина // Педагогические науки. – 2011. – № 1. – С. 106-109.

7. *Москвин Н.Г.* Методы визуализации в каратэ / Н.Г. Москвин, И.Г. Калина, В.В. Головин // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 2 (57). – С. 76-77.

### **В. В. ПАВЛОВ**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Набережночелнинский институт Казанского (Приволжского)  
федерального университета,  
Россия, Набережные Челны  
Pavlov171271@mail.ru*

### **Н. Х. ГЖЕМСКАЯ**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Набережночелнинский институт Казанского (Приволжского)  
федерального университета,  
Россия, Набережные Челны  
Gzhemskaya.nuria@yandex.ru*

## **МЕСТО ВИЗУАЛИЗАЦИИ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ВИДАХ ЛЫЖНОГО СПОРТА**

**Аннотация.** В статье показано место идеомоторики в образовании навыков и умений в лыжном спорте. Выявлены основные аспекты: биомеханиче-

ский, биологический, педагогический и психологический. Отмечено влияние визуализации на совершенствование не только технического мастерства, но и двигательных способностей. Даны конкретные примеры использования мысленных представлений в лыжных гонках ведущими спортсменами.

**Ключевые слова:** навык, умение, идеомоторика, сознание, педагогика, метод, упражнение.

Всякий произвольный двигательный акт характеризуется двумя взаимосвязанными сторонами: двигательной и смысловой. В процессе физкультурно-спортивной деятельности человеком приобретаются необходимые умения осуществлять двигательную деятельность, характерную как для целостного спортивного упражнения, так и для отдельных элементов. Умение выполнять двигательные действия формируется на основе определенных знаний и представлений о его технике, наличие определенных двигательных предпосылок в результате ряда попыток сознательно построить нужную систему движений.

Одна из задач преподавателя лыжной подготовки заключается в постепенном совершенствовании движений лыжника от уровня умения до уровня совершенствования. При этом учитываются два аспекта: биомеханический и биологический. Первый аспект касается механических основ движения, второй связан с управлением звеньями тела человека и их взаимодействиями. Здесь наряду с многоуровневой системой управления движениями, значимое место приобретает блочное строение движений. Логика выделения блоков исходит из изменения движений в зависимости от условий передвижения на лыжах (температура и структура снега, рельеф местности, способы передвижения). При смене внешних и внутренних условий происходит существенное изменение движений человека. В системе движения лыжника выделяются временные подсистемы (циклы, периоды, фазы) и пространственные – для частей тела. Значимыми, с точки зрения ряда ученых (С. А. Косилов), являются психологический и педагогический аспекты [3]. В спорте именно педагогическая установка на выполнение движения является важнейшим элементом, позволяющим ученику реализовать двигательные действия в сложном взаимодействии механических, биологических и психологических компонентов. Педагогические методы, опирающиеся на словесные и образные характеристики движений, позволяют сформировать у учеников образ движения и соответствующую установку, которая направлена на воссоздание и управление зрительными образами, как во внешнем, так и во внутреннем пространстве. Лыжник в своем воображении представляет последовательность движений и действий, которые он должен выполнить в том или ином способе передвижения, при необходимости мысленно менять частоту и длину шага, усилия в работе рук и ног, временные и пространственные характеристики техники [4].

Современная школа спорта сформировала десятки специальных упражнений и способов их применения, специфических терминов, команд, делающих ясными для занимающихся сложные механические, биологические и психологические понятия и закономерности, внешних и внутренних условий и ориентиров, способов контроля, позволяющих делать процесс обучения современной техники контролируемым и управляемым. Следует отметить, что эффективность обучения во многом зависит от качества и яркости созданных у ученика в ЦНС визуальных образов. Теоретический материал позволяет установить, что осознание необходимости управления движениями на уровне активного участия сознания и уровне мышечных образов в спортивной практике существовало задолго до формулирования физиологами и психологами представлений о системе регуляции деятельности. Такие термины, как чувство усилий, чувство пространства, чувство ритма, чувство лыж, воды и льда, снега, равновесия и другие давно вошли в спортивную практику в качестве не только терминов и соответствующих им определений, но и всей системы педагогической деятельности, которая включает разнообразные средства и методы для совершенствования этих психофизиологических способностей [2].

Значительный вклад в теорию и практику лыжного спорта в области визуализации внесли работы Д.Д. Донского и Х.Х. Гросса. В своих работах они впервые в мире в теории лыжного спорта дали образное описание техники основных лыжных ходов, разделив его на периоды, фазы, выявили граничные моменты, выявили угловые и временные характеристики [1]. Все это позволяет спортсмену мысленно, в зависимости от необходимости, выполнять тот или иной способ передвижения в целом по периодам, фазам или граничным моментам. Эффект мысленного упражнения основан на функциональных изменениях в органах и системах, в том числе и в мышцах, автоматически возникающих у лыжника в момент представления о движении. Полученные изменения в точности повторяют, но в более слабом виде, что возникают при фактическом выполнении того или иного физического упражнения. И.П. Павлов писал: «... когда вы думаете об определенном движении, вы его невольно, этого не замечая, производите...». Объясняя это явление, он указывал, что и двигательные клетки коры могут быть связаны и действительно связывают со всеми клетками коры, представительницами как всех внешних влияний, так и всевозможных внутренних процессов организма. Это означает, что при мысленном выполнении движений или действий проявляются не только ранее образованные условно – рефлекторные связи и возникает, хотя и очень слабая, но целостная система нервных процессов, но и могут создаваться новые связи. Этим объясняется тот факт, что многоаспектным мысленным повторением нового упражнения можно научиться выполнять его на практике.

Мысленное выполнение хода в целом, его элемента или связи ходов, предшествуя первоначальным попыткам выполнения, фактически уже начи-

нает образовывать условно-рефлекторные связи, формировать требуемый двигательный навык.

В практике лыжного спорта разработаны комплексы специальных и имитационных упражнений, которые позволяют спортсмену понять, осознать, а следовательно и мысленно переработать тот или иной способ передвижения в целом, по периодам, фазам или граничным моментам, раньше чем он встанет на лыжи. Многократное выполнение упражнений в идеомоторном режиме создает предпосылки для эффективного совершенствования двигательных действий. Это относится не только к лыжным гонкам, но также и другим видам лыжного спорта: прыжкам на лыжах с трамплина, горным видам лыжного спорта, спортсменам сноуборда, фристайла и т.д. Особенно важно использовать идеомоторику для увеличения числа повторений с целью совершенствования двигательного навыка в тех случаях, когда практическое выполнение связано с большими психологическими или физическими нагрузками, или невозможностью выполнить тренировочную попытку перед стартом.

Для эффекта идеомоторики очень важно соответствие между мысленными представлениями и практическими упражнениями по ритму и времени. Практические исследования показали, что при устойчивом навыке выполнения прыжка в фристайле у спортсменов время мысленного прыжка до сотой доли секунды совпадает с фактическим прыжком.

Идеомоторные упражнения способствуют не только совершенствованию техники. Имеются исследования, показывающие влияние мысленных усилий на улучшение двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координационных способностей. Визуальные представления помогают преодолевать внешние трудности в борьбе с соперниками, в появлении настойчивости, решительности, способности «терпеть». Длительное представление различных ситуаций, возникающих в лыжном спорте при подготовке к соревнованиям и во время соревнований, используют лыжники-спринтеры. Если спортсмены среднего уровня используют в соревнованиях тактику вероятности (планируется лишь начало), то ведущие лыжники предпочитают тактику алгоритма (заранее продумывают и мысленно моделируют свои действия как в предварительных, так и финальных забегах). Пример тому – победа Н. Крюкова и серебряная медаль А. Панжинского на олимпийских играх 2010 года.

Идеомоторный метод используют в своей тактической и психологической подготовке и ведущие лыжники-гонщики зарубежных стран. Например, олимпийский чемпион Бьори Дали объясняет свою победу над сильнейшим советским лыжником Владимиром Смирновым длительным, многократным мысленным воображением.

Таким образом, для совершенствования двигательных навыков и умений в педагогике лыжного спорта метод визуализации занимает значимое место. Уже с первых занятий грамотный специалист формирует у учеников зритель-

ный образ. Подводящие упражнения позволяют ученику понять упражнения не только во внешнем, но и во внутреннем пространстве. Мысленное выполнение способствует образованию условно-рефлекторной связи.

Идеомоторные упражнения широко используются во всех видах лыжного спорта для становления технического мастерства высококвалифицированных спортсменов. Это также способствует улучшению физических способностей и физических качеств.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Гросс Х. Х. Техника лыжника-гонщика / Х. Х. Гросс, Д. Д. Донской – М.: ФиС, 1971. – 102 с.
2. Калина И.Г. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой на основе расширения применяемых в учебном процессе средств / И. Г. Калина, Г. Ш. Ашрафуллина // Педагогические науки. – 2011. – № 1. – С.106-109.
3. Косилов С.А. Значение открытий Н. А. Берштейна в подготовке молодежи к труду и спортивным достижениям / С.А. Косилов // Теория и практика физической культуры. – 1991. – С.28-31.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004. – С.62-66.

## Е.В. ГОЛИКОВА-ПОШКА

*кандидат искусствоведения, старший научный сотрудник,  
ГНУ «Центр исследований белорусской культуры, языка и  
литературы Национальной академии наук Беларуси»,  
Республика Беларусь, Минск  
GenBGUK@rambler.ru*

## ВИЗУАЛЬНЫЕ ОБРАЗЫ ДЕТСКОГО ЭКРАННОГО ПРОДУКТА

**Аннотация.** В статье идет речь о проблеме выбора анимационной продукции для детской зрительской аудитории с обязательным учетом психологических особенностей детского восприятия. Важным фактором при отборе кинопроизведений становятся визуальные образы, в которых соединены изобразительные и выразительные начала, способные активным образом воздействовать на эмоциональное восприятие зрителя.

**Ключевые слова:** экранный продукт, детская зрительская аудитория, визуальный образ, белорусское анимационное кино.